بسم الله الرحمن الرحيم

برنامج تدريب اللياقة البدنية العسكرية لأسبوعين :

التمرين الأول والثاني :

1. تمارين الإطالة ..
2. التمارين الهوائية (السويدية) + تمارين القوة البدنية ـ الضغط والثابت والمعدة ـــ
3. جري "" 600 إلى 1000 متر "" حسب المجموعة المتدربة (بدون عدة الميدان)
4. زحف 15 م على البطن "" زحفة التمساح "" بوجود شبك لا يزيد ارتفاعه عن 35 سم
5. مشي على الحبل 5 م
6. دحرجة عرضية 3 تكرارات



7. زحف على الظهر 10 م
8. صعود الحبل 3 م ــ مع وجود عقد على الحبل وبسند القدمين على الجدار ــ
9. مشية البطة 12 م
10. قفز مع حاجز بارتفاع " 70 إلى 120 سم " 5 مرات
11. الدخول من إطار النار 3 مرات
12. القفز من فوق النار 3 مرات
13. تمارين الإطالة 5 دقائق

((الوقت المقدر للتدريب حوالي 90 دقيقة مع وجود الاستراحات))

((قد تختصر بعض التمارين في حال تعب المجموعة وذلك يعود للمدرب))

التمرين الثالث : سنقوم بزيادة مجموعات ومسافات التمارين كما يلي :

تبقى المجموعات 1 و2 كما هي وتتم زيادتها حسب نظرة المدرب للمجموعة

3) 800 إلى 1200 م — 4) 15 – 20 م

5) 5 إلى 7 م — 6) 5 تكرارات

7) 10 – 15 م — 8) 3 م صعود ونزول

9) 15 م — 10) 7 مرات

11) 5 مرات — 12) 5 مرات

في التمرين الرابع والخامس نبقي المجموعات كما هي حيث نصل إلى الحد الأعلى في كل تمرين

كما نبدأ هنا باستخدام السلاح في الزحف والدحرجة والقفز والجري

التمرين السادس : يتم في هذا التمرين إيقاف تدريبات القفز والدخول في النار

ونضيف تمرين الدحرجة الطولية مع السلاح وتبدأ المسافة بـ 10 م

كما نضيف تمرين القفز من السيارة أثناء سيرها ــ نبدأ بسرعة 20 كم في الساعة ــ

التمرين السابع : كما في السادس ولكن نزيد مسافة الجري بالسلاح فقط "بدون عدة الميدان كاملة" حتى تصل إلى 1500 م

عند الوصول إلى هذا التمرين نكون قد بدأنا بالتمرين مرتين في اليوم

تكون المرة الثانية مسائية تتضمن تدريبات القوة البدنية والتحمل "" ثابت ضغط معدة"" حيث يتم التركيز على هذه التمارين كما يتم استخدام الأوزان ؛ إن أمكن .

التمرين الثامن : نزيد مسافة الصعود على الحبل لتصل إلى 5 م كما نزيد مسافة السير على الحبل لتصل إلى 10 م.

التمرين التاسع : نزيد ارتفاع القفز, ونبدأ بسير التوازن "على جذع شجرة مرفوع عن الأرض مسافة 1 م" ونزيد مسافة الجري لتصل إلى 2 كم تقريباً

التمرين العاشر : السير لمسافة 4 كم مع عدة الميدان خلال 30 دقيقة كحد أقصى ثم نتابع بباقي التمارين مع اختصار بعضها حسب ما يراه المدرب

ثم تستمر الزيادة بنفس الطريقة حتى نهاية الأسبوعين

ولابد من استمرار التمرين بعد انتهاء دورة الأسبوعين بشكل غير مكثف (3 أيام في الأسبوع)

والهدف هو إيصال المجموعة إلى مستوى لياقة بدنية عسكرية مقبول

والمستوى المطلوب لدخول أرض المعركة:

1. هرولة مسافة 10 كم بمدة 70 دقيقة على الأكثر.

2. ركض الضاحية 3 كم بمدة 13,5 دقيقة على الأكثر.

3. جري سريع 100 م من 12 إلى 15 ثانية.

4. سير دون توقف طويل مدة 8 ساعات.

5. سير بحمولة تصل 20 كغ مدة 3 ساعات.

6. تمرين الضغط لأكثر من 70 مرة دفعة واحدة.

7. تمرين البطن "معدة" 100 مرة.

8. زحفة التمساح 50 م خلال 70 ثانية على الأكثر.

اختبار لقوة التحمل:

مشي عادي 2 دقيقة، مشي سريع 2 دقيقة، هرولة 2 دقيقة، جري 2 دقيقة، عدو 100 متر، ثم يُعاود الكرة 10 مرات.

للتواصل والاستفسار والاقتراحات :

https://www.facebook.com/tina.taylor.9400984

او الحساب ذو الاسم:

Souria Be'yony

المزيد على الرابط :

https://www.archive.org/details/MartialNotes